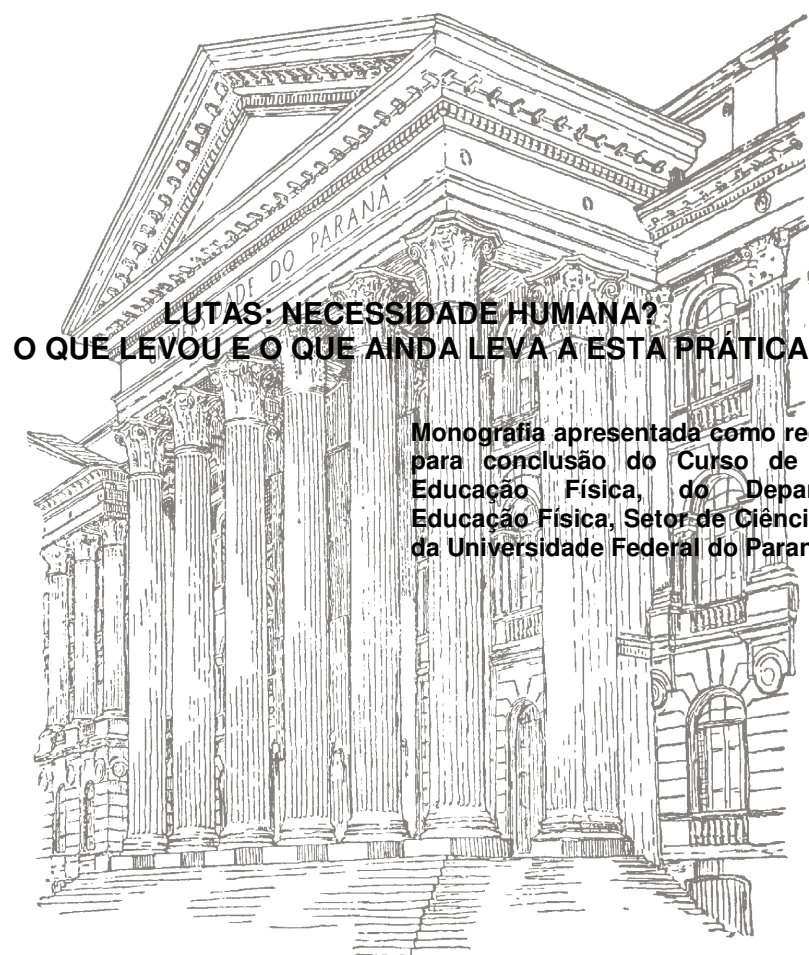


TIAGO ESTEVES DA CRUZ



**LUTAS: NECESSIDADE HUMANA?
O QUE LEVOU E O QUE AINDA LEVA A ESTA PRÁTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

2008

TIAGO ESTEVES DA CRUZ

**LUTAS: NECESSIDADE HUMANA?
O QUE LEVOU E O QUE AINDA LEVA A ESTA PRÁTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.

PROF. DR. SÉRGIO LUIZ CARLOS DOS SANTOS

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu avô João que muito me ensinou sobre a vida, In Memoriam.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus.

Agradeço a meus pais Sebastião e Rose, que estiveram presentes nos momentos difíceis.

Agradeço a minha namorada e professora Sheila, que me ajudou muito com a pesquisa e incentivo, além de ter me despertado a paixão por esta área de atuação.

Agradeço a todos, amigos e professores que, direta ou indiretamente, contribuíram para que eu concluísse o Curso de Bacharelado em Educação Física.

Epígrafe

"É preciso escolher um caminho que não tenha fim, mas, ainda assim, caminhar sempre na expectativa de encontrá-lo."

Provérbio Chinês

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS	ix
RESUMO	xi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	2
1.2 JUSTIFICATIVAS	3
1.3 OBJETIVO GERAL	5
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
2 O SURGIMENTO DAS LUTAS E ARTES MARCIAIS	6
2.0.1 Esportes de Luta X Artes Marciais	8
2.0.2 Exemplos de Esportes de Luta e Artes Marciais Antigas	8
2.1 AS CORRENTES FILOSÓFICAS QUE INFLUENCIARAM AS ARTES MARCIAIS ANTIGAS	10
2.1.1 Budismo	11
2.1.1.1 Os Caminhos que Levaram o Budismo às Artes Marciais	14
2.1.2 Taoísmo	15
2.2 POR QUE A PROPOSTA É TRABALHAR ESPECIFICAMENTE COM AS ARTES MARCIAIS?	17
2.3 HISTÓRICO E FILOSOFIA DAS ARTES MARCIAIS UTILIZADAS NA PESQUISA	18
2.3.1 Karate: A Arte das Mãos Vazias	18
2.3.2 Jiu Jitsu: A Arte Suave	21
2.3.3 Judo: O Caminho da Suavidade	24
2.3.4 Aikido: O Caminho da Harmonia da Energia	26
2.3.5 Muay Thai: O Boxe da Liberdade	28
2.3.6 Tae Kwon Do: O Caminho dos Pés e das Mãos	31
3 METODOLOGIA DA PESQUISA	34
4 DISCUSSÃO DOS DADOS	36
4.1 Karate	36
4.2 Jiu Jitsu	41
4.3 Judo	45
4.4 Aikido	50

4.5 Muay Thai.....	55
4.6 Tae Kwon Do.....	60
5 CONCLUSÕES	65
REFERÊNCIAS.....	68
ANEXOS	70

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

TABELA 1–“PONTUAÇÃO DO QUESTIONÁRIO PARA PRATICANTES DE LUTAS - Avaliação dos Motivos Para a Adesão e Continuidade na Prática da Luta”	35
Figura 1.1 – Perfil de Competição no Karate.....	37
Figura 1.2 – Perfil de Socialização no Karate.....	38
Figura 1.3 – Perfil de Prazer no Karate	39
Figura 1.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Karate	39
Figura 1.5 – Perfil de Autoconhecimento no Karate	40
Figura 1.6 – Perfil de Egocentrismo no Karate.....	41
Figura 1.7 – Perfil de Influências Externas no Karate	41
Figura 2.1 – Perfil de Competição no Jiu Jitsu	42
Figura 2.2 – Perfil de Socialização no Jiu Jitsu	43
Figura 2.3 – Perfil de Prazer no Jiu Jitsu.....	43
Figura 2.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Jiu Jitsu	44
Figura 2.5 – Perfil de Autoconhecimento no Jiu Jitsu.....	44
Figura 2.6 – Perfil de Egocentrismo no Jiu Jitsu	45
Figura 2.7 – Perfil de Influências Externas no Jiu Jitsu	45
Figura 3.1 – Perfil de Competição no Judo	46
Figura 3.2 – Perfil de Socialização no Judo	47
Figura 3.3 – Perfil de Prazer no Judo.....	48
Figura 3.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Judo	49
Figura 3.5 – Perfil de Autoconhecimento no Judo.....	49
Figura 3.6 – Perfil de Egocentrismo no Judo.....	50
Figura 3.7 – Perfil de Influências Externas no Judo	51
Figura 4.1 – Perfil de Competição no Aikido	52
Figura 4.2 – Perfil de Socialização no Aikido	52
Figura 4.3 – Perfil de Prazer no Aikido	53
Figura 4.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Aikido	54
Figura 4.5 – Perfil de Autoconhecimento no Aikido.....	54
Figura 4.6 – Perfil de Egocentrismo no Aikido.....	55
Figura 4.7 – Perfil de Influências Externas no Aikido	55
Figura 5.1 – Perfil de Competição no Muay Thai	56

Figura 5.2 – Perfil de Socialização no Muay Thai	57
Figura 5.3 – Perfil de Prazer no Muay Thai	57
Figura 5.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Muay Thai	58
Figura 5.5 – Perfil de Autoconhecimento no Muay Thai	59
Figura 5.6 – Perfil de Egocentrismo no Muay Thai	59
Figura 5.7 – Perfil de Influências Externas no Muay Thai	60
Figura 6.1 – Perfil de Competição no Tae Kwon Do	61
Figura 6.2 – Perfil de Socialização no Tae Kwon Do	62
Figura 6.3 – Perfil de Prazer no Tae Kwon Do	62
Figura 6.4 – Perfil de Interesse no Auto Aprendizado em Si no Tae Kwon Do	63
Figura 6.5 – Perfil de Autoconhecimento no Tae Kwon Do	64
Figura 6.6 – Perfil de Egocentrismo no Tae Kwon Do	64
Figura 6.7 – Perfil de Influências Externas no Tae Kwon Do	65

RESUMO

LUTAS: NECESSIDADE HUMANA?

O QUE LEVOU E O QUE AINDA LEVA A ESTA PRÁTICA

Introdução: Este trabalho destinou-se a pesquisar as atividades de lutas (Judô, Jiu Jitsu, Tae Kwon Do, Karate, Aikido, Muay Thai), cujo problema foi detectar nesta pesquisa o entendimento dos motivos que levam o ser humano, na era da tecnologia, a praticar esportes de combate e se esta pratica contribui com algum benefício para melhorar sua qualidade de vida?

A metodologia utilizada foi pesquisa de campo, descritiva, onde utilizamos um instrumento (questionário construído e validado) para coletar dados visando quantificar as respostas que atenderiam nossos objetivos nesta pesquisa. Coletados os dados, os mesmos foram analisados e as respostas nos levaram a concluir que realmente as artes de combate estudadas trazem vários benefícios sociais e de qualidade de vida aos praticantes.

Palavras chaves: Lutas, Histórico, Perfil dos Lutadores.

1 INTRODUÇÃO

Acredita-se que as lutas, de uma forma bem rudimentar, sempre estiveram presentes na existência humana. Seja através das caçadas, para proteger-se e proteger os seus de ataques de predadores ou outras tribos, o homem, assim como os outros animais, precisou de alguma forma eficiente de combate, sendo o único provido de sapiência e raciocínio, o ser humano passou a organizar ou ligeiramente sistematizar essas formas de defesa ou ataque e treiná-las para obter maior eficiência, às vezes em grupos de treinamento ou até em homenagens a deuses.

Posteriormente, com o comércio e as longas viagens viu-se a necessidade de contratar aqueles que tinham maior habilidade de combate para escoltar caravanas.

Dotadas de filosofia e visando sempre a maior eficiência, algumas dessas formas de lutas tornaram-se artes marciais, essa pesquisa irá se prender principalmente nessas modalidades de esportes de combate.

Qual a definição de luta?

A questão é muito ampla e pode ser respondida através de vários pontos de vista, mas segundo REID & CROUCHER (1983) “a arte da luta está em utilizar os pontos fracos do corpo contra ele mesmo”, ou seja, o grande fundamento ou objetivos das artes de luta são golpear pontos desprotegidos, músculos sensíveis, terminações nervosas, movimentar articulações contra seu sentido natural dentre outras formas. Alguns movimentos já seriam intrínsecos do homem, como agarrar, morder, arranhar, bater com as mãos abertas, e outros, teriam que ser aprendidos, e foram, através da observação da eficiência, ora na natureza ora na própria prática,

A.....*G*

O ser humano enquanto bebê tem reflexos como o palmar, que são vestígios

uma maneira de conquistar respeito e atenção, ou segundo OLIVIER (2000) as brincadeiras de luta na infância ajudam "...a criança a gerir e a controlar a complexidade das relações violentas no interior do grupo social".

Mas e os adultos? Quais seriam seus motivos?

Nem todos lutam em atividades sistematizadas, mas um pai geralmente brinca com sua criança com atividades que lembram as lutas, bem como muitas pessoas em situações de stress elevado agredem com golpes a objetos inanimados, como uma mesa, um computador, um carro, entre outras situações. Segundo Darwin, a agressividade humana faz parte do instinto de preservação da espécie. Claro que agredir uma mesa não é lutar, mas pode ser visto como uma utilização de fundamentos intrínsecos da luta, a fim de amenizar a ameaça ou desconforto que a situação está causando. O que buscamos detectar nesta pesquisa foi o entendimento dos motivos que levam o ser humano, na era da tecnologia, a praticar esportes de combate e se esta prática contribui com algum benefício para melhorar sua qualidade de vida.

1.2 JUSTIFICATIVA

O que mantém no ser humano essa necessidade de se expressar ou de catarse através da luta?

Para entender esse fenômeno seria necessário iniciar estudos mais aprofundados e direcionados a respeito do comportamento humano e se fosse comprovada a influência positiva do treinamento de artes marciais na personalidade e nas ações das pessoas, poderiam ser implantadas novas políticas desde a escola,



tornando os esportes de combate atividades curriculares, por exemplo, ou idealizando novos projetos de políticas públicas para espaços e atividades organizadas em locais públicos, como já acontece em vários países, principalmente na Ásia.

Esse estudo se manterá no foco dos esportes de combate antes conhecidos como “artes marciais” e não das lutas em geral, pois essas primeiras, são dotadas de fundamentos filosóficos, fato interessante quando se pensa em propô-las como instrumento de melhoria social.

Segundo OLIVIER (2000), desde crianças fomos submetidos a formas de violência, sejam elas verbais, circunstanciais ou físicas, e cada um de nós possui um limite interior de nível de violência suportada, limite esse que é diferente em cada situação ou ambiente, após ultrapassar-se esse limiar, o ser humano retribui de maneira violenta também, podendo ser fisicamente, verbalmente, contra si mesmo, ou várias outras maneiras. As artes marciais cabem nesse contexto no sentido de simular situações violentas sim, pois:

“... não se trata de suprimi-las, mas de considerá-la (violência) como forma de expressão e comunicação para que a criança seja progressivamente capaz de situá-la em suas relações com os outros, trazendo, assim, respostas às interrogações que a violência provoca” (OLIVIER, 2000, p 11).

Portanto, a prática de lutas, e, nesse trabalho, especificamente de artes marciais, não nega a sua violência, mas a vê como uma maneira de expressão, como um instrumento catártico que permita em uma situação sistematizada, com uma intervenção profissional adequada, uma liberação benéfica da agressividade



natural de cada um no início, e, com o tempo, uma consciência social e filosófica de que a violência e a agressividade não se justificam, permitindo uma reflexão nas situações de estresse na qual a solução seja pacífica. Olivier fez um estudo direcionado às crianças, mas a proposta desse trabalho é justificar a prática aos adultos também, entende-se que é de suma importância iniciar esse trabalho já na infância, mas o questionário será um meio empregado na busca da justificação da importância das artes marciais também na fase adulta.

Portanto essa pesquisa tem o propósito de se introduzir em uma discussão, através do estudo da proposta de alguns esportes de combate e da tentativa de entendimento dos motivos que mantêm a procura dessa prática na atualidade, assim como, entender se ela ajuda a conter a violência através da canalização da agressividade natural do ser humano e na redução do stress cotidiano dos avaliados.

Não há pretensão de se realizar um estudo conclusivo, muito pelo contrário, a intenção desse estudo é iniciar a necessidade da discussão através de uma nova perspectiva científica para este campo de conhecimento.

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar quais os motivos que levam pessoas à prática das artes de combate e se esta prática contribui com algum benefício para melhorar sua qualidade de vida.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-
- Verificar se a prática dessas atividades é benéfica a melhora do comportamento social (exclusão da violência e redução do stress) dos praticantes;
 - Verificar se há diferença entre o perfil dos praticantes das diferentes artes estudadas e qual seria mais adequada ao propósito acima descrito;
 - Verificar como a prática dos esportes de combate contribuem na melhora da qualidade de vida dos praticantes;
 - Propor políticas públicas para a utilização das mesmas.

2 O SURGIMENTO DAS LUTAS E DAS ARTES MARCIAIS

Como visto anteriormente a agressividade humana faz parte do instinto de preservação da espécie, os animais “brincam” de combater um ao outro, como uma forma de preparação para a vida adulta, com o ser humano não teria sido diferente em todo o seu processo evolutivo. É fato que hoje não se faz necessário o conhecimento de combate para obter alimento, no entanto, o instinto humano preserva isso. Sendo assim, não há um início determinado para as lutas, pois elas foram evoluindo das caçadas até tornarem-se cada vez mais complexas e, dotadas de complexidade, regularidade no treinamento, filosofia e preparação para a vitória a qualquer custo, algumas viriam a se tornar artes marciais.

Precisar o surgimento das artes marciais é uma tarefa de igual dificuldade, em partes por estas serem tratadas como segredo na antiguidade, a maioria dos mestres não transmitia seus conhecimentos a muitos discípulos, as próprias escolas eram escondidas e as histórias em torno das artes marciais eram cheias de misticismo. É fato que as artes marciais se disseminaram por todo o oriente, e,

À
segundo REID & CROUCHER (1983) “ parece que nunca chegaram a ser praticadas na Europa, nem mesmo no litoral do Mediterrâneo, onde o contato com o oriente estabeleceu-se desde antes da fundação do Império Romano”. As formas de luta conhecidas praticadas na Europa, como o Pugilato e o Pancrácio, que serão explicadas posteriormente, ou até os combates dos gladiadores, embora tenham sido extremamente violentos, não fazem menção às técnicas de luta praticadas a leste da Índia e eram praticadas mais como forma de demonstração e espetáculo. Portanto, não há nenhum indício de que as artes marciais tenham se originado no ocidente, no entanto, várias idéias que podem ter sido muito importantes na sua formação podem ter surgido lá.

Segundo REID & CROUCHER (1983) “ a cultura da Mesopotâmia era rica o suficiente para permitir a existência de vários tipos de profissionais.” Dentre eles os artistas marciais, que muito provavelmente, estavam em meio a nobreza, uma vez que, para o aprimoramento e estudo da arte, seria necessário um certo retiro dos campos de guerra. A disseminação pela Ásia toda seria muita mais possível do que parece, ainda segundo REID & CROUCHER (1983) “ o povo da antiga cultura de Harappa, uma antiga civilização da Índia, fazia comércio com a Mesopotâmia, por volta de 2500 a.C” e “muito antes da rota da seda estabelecer-se entre os impérios da China e Roma, os chineses já gostavam muito das apresentações de acrobatas na Índia e do Mediterrâneo oriental”, isso comprova o intercâmbio cultural, e é muito evidente que os movimentos de acrobatas estão intimamente ligados aos dos artistas marciais, portanto é provável que tenham vindo do Mediterrâneo formas que possam ter dado origem as artes marciais, no entanto, de forma muito rudimentar.

Outro campo que exerceu grande influência nas artes marciais foi a medicina, alguns exercícios de respiração utilizados nessas artes estão presentes até hoje e



temos documentos escritos na China por volta de 500 a.C. que demonstram alguns desses exercícios.

2.0.1 Esportes de Luta X Artes Marciais

Segundo REID & CROUCHER (1983) as artes marciais são meios de “neutralizar o mais rápido possível ataques, empregando para isso todos os meios necessários”. Fato que dizem justificar o treinamento de movimentos sincronizados (katas, katis, poom ses), ou seja, séries padronizadas de movimentos, que geralmente são executadas somente pelo próprio praticante contra adversários imaginários, pois os movimentos das artes marciais seriam imprevisíveis e demasiadamente perigosos, ainda segundo os autores, se um praticante tiver que sempre segurar a eficácia do seu ataque, o sentido da arte marcial se anula, e arte pode passar a ser um esporte de luta. Os esportes de luta “são sempre submetidos a regras, por mais elásticas que elas possam ser” REID & CROUCHER (1983).

2.0.2 Exemplos de Esportes de Luta e Artes Marciais Antigas

Os autores exemplificam como esportes de luta ocidentais muito antigos os gregos Pugilato e Pancrácio, ambas eram utilizadas para demonstrações públicas. O Pugilato é o antecessor do boxe, segundo a confederação brasileira de boxe, o Pugilato já era disputado na época dos jogos Pan Helênicos (776 a.C.), lá os lutadores tinham as mãos envoltas em tiras de couro e os corpos totalmente nus, os vencedores eram premiados com uma coroa de oliveira silvestre e muito prestígio em toda a Grécia, com a decadência dos jogos Pan Helênicos o Pugilato viveu um



período obscuro e pouco se sabe sobre ele na idade média, voltou na idade moderna já com o nome de boxe, era executado em espaços públicos e os lutadores lutavam por recompensas em dinheiro ou mercadorias, não existiam números de “rounds” nem luvas de proteção, mas já era uma prática sistematizada de exibição, com suas próprias regras e visando uma recompensa.

O Pancrácio (648 a.C.) tem a fama de ter sido muito violento, é uma espécie de vale tudo antigo, baseado em imobilizações e a luta terminava com a rendição ou a morte do adversário, as lutas podiam durar muito tempo e às vezes os próprios vencedores acabavam morrendo devido aos golpes traumáticos recebidos, mesmo assim era feito em forma de exibição, de campeonato, o que o torna um esporte de luta.

Certamente o Templo Shaolin, na China do século VI a.C. aproximadamente, foi o maior responsável pelo desenvolvimento e disseminação das artes marciais chinesas (Wu Shu) ou no mínimo um dos agentes mais importantes neste processo. Acredita-se que os exercícios iniciais das artes marciais eram práticas de diferentes formas de respiração e movimentos para fortalecer o corpo e a concentração a fim de ajudar nas longas práticas diárias de meditação sugeridas por Bodhidharma. Apesar dos “tímidos” objetivos iniciais com relação ao que as artes marciais se tornaram, os principais fundamentos que as diferem dos outros métodos já estavam presentes naquela época:

- o treinamento árduo a procura do mais próximo possível da perfeição e eficiência, sem restrições para tal objetivo;
- o embasamento filosófico (budismo, taoísmo);
- e as artes eram executadas publicamente ou contra alguém em situações extremas, onde o embasamento filosófico permitisse o uso das mesmas.

As antigas artes marciais sempre foram relacionadas mais com um estilo de vida, do que com um esporte ou exercício físico, o próprio termo “DO” que está presente na maioria das artes marciais (Judô, Tae Kwon Do, Ai Ki Do, etc) significa “caminho”, no entanto não no seu sentido físico, mas como “caminho espiritual”, “caminho de vida”. Essa conotação é muito parecida com a das religiões, que propõem ensinar um “caminho” melhor para o ser humano, algo que deveria ser posto em prática pela vida toda. Nesse contexto as filosofias e religiões orientais foram muito importantes já naquele momento histórico.

Outro ponto importante é que os monges viajavam muito a fim de ampliar o número de pessoas que iriam possuir esses ensinamentos filosóficos, além dos próprios monges praticarem formas de luta, eles encontravam pessoas que praticavam outras formas e davam amparo e conforto “espiritual” a pessoas que precisavam disso. Muitas foram as correntes filosóficas que tiveram grande impacto nas artes marciais, dentre elas o Budismo e o Taoísmo como as principais, sendo que o Shintoísmo e o Confucionismo também tiveram importante influência, entre outras.

2.1.1 Budismo

O Budismo é uma religião de origem indiana, que segue os ensinamentos de seu patriarca, o príncipe Sidharta Gauthama, também conhecido como ShakyaMuni (“rei dos shakyas”, povo que sua família governava) ou simplesmente o Buda, ou seja “o iluminado”.

Segundo Ikeda, (1977), o príncipe Sidharta viveu mais de 20 anos em seu castelo, em meio ao século V a.C., seu pai não queria que ele visse nada de ruim no mundo, quando ele saía para algum passeio fora do castelo, as ruas eram limpas, e mendigos, pessoas idosas e pobres eram levados para longe do caminho do príncipe. Um dia ele resolveu sair do castelo sem avisar, e, segundo a história, surpreendeu-se ao conhecer a velhice, a doença e a miséria, a partir desse fato abriu mão de sua vida nobre e se isolou em meditação por um tempo, após isso, passou muitos anos, até a sua morte, em peregrinação, ensinando o que havia aprendido com sua iluminação, ou seja, o momento em que entrou no maior estado de transe possível, onde supostamente entendeu todas as coisas e tornou-se uno com o universo.

É interessante perceber como uma filosofia de paz fora tão fortemente incorporada a artes de guerra. Primeiramente um fato interessante é que o príncipe Sidharta chegou a praticar lutas, segundo os relatos históricos e na pintura do século VI d.C. "la juventud de Buda: fresco de Ajanta, cueva 16" onde ele é mostrado em seu nascimento, estudando artes e praticando um movimento muito conhecido das artes marciais, no entanto, sua filosofia não foi criada visando sua implantação nas lutas, acredita-se, mas o treinamento de lutas pode ter dado ao príncipe maior resistência à dor e privações que viriam a seguir em sua vida.

No livro de Ikeda, (1977) “Budismo, o primeiro milênio”, é possível traçar um paralelo entre o início do budismo e o que foi utilizado nas artes marciais antigas.

[illegible]

Ajudando nesse quesito de ajudar ao próximo, havia o conceito de bodhisattva, que eram pessoas que possuíam grande conhecimento do Budismo e abdicavam de tudo para viverem em função de ajudar a qualquer ser. Outro fato importante é que, os mahayanos, acreditavam que o Buda era uma pessoa como qualquer outra, o que o aproximava de todos, e que qualquer um que tivesse dedicação e perseverança tais quais a do próprio Buda Shakyamuni, poderia ter sua iluminação, esse conceito de igualdade estimulava a tentar se aproximar mais, pois a iluminação era real, palpável, e justificar que algo só não era possível se não fosse realizado esforço suficiente foram muito empregados e convenientes nas filosofias das artes marciais.

2.1.1.1 Os Caminhos que Levaram o Budismo às Artes Marciais

Como dito anteriormente e no livro de Ikeda (1977), os monges da escola Mahayana viajavam muito, a fim de encontrar novas realidades e expandir os ensinamentos de Buda, as lutas já existiam naquela época, e muitos lutadores passaram a conhecer essa filosofia.

É importante salientar também que acredita-se que os próprios monges praticavam formas de luta, uma vez que precisavam se defender em suas longas viagens, devido à sua grande determinação, adquirida pela prática do Budismo, eles

[illegible]

Segundo Reid & Croucher, (1983), outro fato muito importante é a história do monge indiano Bodhidharma. Acredita-se que ele viveu isolado em meditação por muitos anos e após isso passou a visitar templos budistas chegando a fixar-se por alguns anos no mosteiro de Songshan Shaolin, lá ele viu que os monges faziam práticas árduas de meditação e que eram extremamente prejudicados pelo seu sedentarismo, pois apenas meditavam e não praticavam nenhuma atividade física. Pensando em ajudá-los nisso, o monge Bodhidharma teria ensinado a prática de movimentos baseados em movimentos de animais e maneiras diferentes de respiração. Esses movimentos e respiração teriam sido o início de uma das artes marciais mais antigas do mundo, o Kung Fu.

Sendo assim, algumas artes marciais se originaram dentro de sua filosofia, outras se originaram em outros contextos históricos, mas buscando como apoio e base a filosofia que haviam conhecido.

2.1.2 Taoísmo

O Taoísmo é uma religião de origem chinesa há aproximadamente 2600 anos atrás, seu idealizador foi Lao Tzé (“jovem sábio”), homem que trabalhou metade de sua vida (aproximadamente 40 anos) como historiador e bibliotecário na corte imperial da China, retirando-se após isso e vivendo mais uns 40 anos como eremita, nesse tempo, escreveu 81 breves capítulos, o Tao Te King (“livro que revela Deus”,

~~~~~

“livro da verdade suprema”), que foram entregues a um guarda na fronteira da China, ultima vez que supostamente foi visto.

Sua obra trata de questões metafísicas, atribui o início de tudo, bem como a continuidade do universo a “TAO” (suprema realidade, divindade, inteligência cósmica, vida universal, consciência divina, o insondável), uma força superior cósmica (Deus) que não pode ser definida ou completamente entendida, pois, segundo ele, a definição cria delimitações a algo que não pode ser delimitado.

Estudando sua obra é possível criar algumas relações com as artes marciais, por exemplo, é falado muito sobre o respeito à hierarquia, o que pode ser ligado ao respeito incondicional pelos mestres, bem como sobre cada um ter o seu papel e aceitá-lo de bom gosto, pois assumindo o difícil, tudo ficaria fácil, também é dito muito sobre a humildade para servir, para fazer, sem esperar algo em troca, o que pode ser comparado aos ensinamentos de que deve-se ajudar sempre, mesmo que cause dificuldades a si mesmo, para isso também há a justificativa de que somos parte do universo, e por isso devemos cuidar para que haja justiça nele, pois cuidar para que tudo vá bem com ele e as pessoas é proteger a nós mesmos, a obra oferece muito conforto em alguns parágrafos que tratam que o conhecimento traz proteção e liberdade, que aquele que se dedica, não precisa ter medo de nada, fazendo inclusive simbologias com tigres e exércitos. Outro ponto importante é o incentivo pela melhora contínua, a fim de ser cada vez melhor e fazer cada vez mais, é explicado também que não se deve usar armas ou violência, mas lutar quando for necessário, para que haja paz e justiça os fins devem justificar os meios, enaltece também a introspecção, aspecto importante naquela época em que as vezes era preciso aceitar situações muito difíceis, bem como o isolamento para treinamento era muito comum.

[illegible]

## 2.2 POR QUE A PROPOSTA É TRABALHAR ESPECIFICAMENTE COM AS ARTES MARCIAIS?

A sociedade moderna é demasiadamente competitiva, e incentiva-se para ser o melhor nos estudos, no trabalho, em casa e no círculo de amigos. As agruras cotidianas cobram isso, e todos são ensinados a pensar que cada fracasso na vida foi proveniente da incompetência pessoal, mesmo que as vezes não sejam utilizadas essas palavras o sentido é o mesmo.

Esse trabalho não pretende tirar o valor das competições, muito pelo contrário, ele apenas sugere uma nova proposta de engrandecimento pessoal a fim de uma melhora na sociedade atual, um objetivo demasiadamente grande, no entanto teoricamente possível.

Todos os esportes são competitivos, e nessa própria área, existem vários também, mas a premissa é de que as artes marciais geralmente tem uma proposta de não só treinar o corpo a fim de resultados externos, mas de treinar a mente a fim de um engrandecimento pessoal, as artes marciais estimulam a competição, mas consigo mesmo, estimulam que o praticante lute arduamente a cada dia para tornar-se uma pessoa melhor e fazer mais coisas boas pelos outros. Por mais que nem sempre os praticantes sejam assim, esses podem ser novos praticantes, que entram a procura de uma coisa e logo abandonam por não encontrar, ou são simplesmente vítimas de profissionais despreparados. O fato é que, na teoria, as artes marciais têm muito que acrescentar para formar pessoas melhores, não sozinhas, mas como

parte do processo, e, se a prática delas fosse estimulada, e se em outros estudos fosse comprovado o interesse da população em praticá-las, por meio de bons profissionais, estudiosos do assunto, possivelmente seria possível observar resultados positivos na sociedade moderna.

## 2.3 HISTÓRICO E FILOSOFIA DAS ARTES MARCIAIS UTILIZADAS NA PESQUISA

A origem das artes marciais geralmente se perde no tempo, tornando-se difícil precisar exatamente datas ou contextos, muitas das histórias e conhecimentos foram passados oralmente, e, como muitas vezes em segredo e para poucos escolhidos, acabaram se perdendo, em algumas artes marciais também existem vários misticismos e lendas a respeito de sua história, muitos documentos foram destruídos com o tempo ou em guerras, como os do Templo Shaolin. No entanto esse trabalho se baseia nas fontes mais confiáveis atualmente, como as federações e confederações de cada esporte, livros de grandes mestres dos estilos e livros específicos de artes marciais produzidos após muitos anos de pesquisas bibliográficas e práticas dos autores. Visando que as informações sejam as mais verídicas possíveis.

### 2.3.1 KARATE: A ARTE DAS MÃOS VAZIAS

Para se falar sobre o karate é necessário anteriormente falar sobre a ilha de Okinawa, uma vez que a localização e situação da ilha foram essenciais para o surgimento dessa arte marcial.



[illegible]

Em 1609 o Japão invadiu e devastou a ilha como retaliação pela resistência em reconhecer a hegemonia japonesa. Tomou conta da ilha e fez com que Okinawa continuasse a manter relações com a China, sendo uma maneira de manter o Japão informando sobre sua potência vizinha, continuaram também com a lei de proibição do porte de armas, salvando apenas os samurais japoneses que podiam transitar pela ilha com suas espadas sem problema nenhum.

Tudo isso levou a população da ilha a um importante processo: os agricultores passaram a treinar com suas armas de trabalho e a nobreza passou a treinar artes de “TE” ou seja, “mãos”. O primeiro movimento deu origem a uma arte marcial chamada Kobudo, e o segundo deu origem ao Karate, uma arte marcial traumática, que visava transformar todas as partes do corpo em armas, interpretando-as como martelo, faca, espada, e outras.

Segundo esse histórico podemos definir que o Karate surgiu como uma forma de resistência, de oposição ao controle de sua liberdade, como defesa de seus direitos e sua cultura.

O Karate moderno surgiu com mestre Funakoshi, suas apresentações públicas eram muito admiradas, em uma certa ocasião foi convidado pelo ministro da cultura do Japão para fazer uma apresentação, depois foi convidado pelo mestre Jigoro Kano para realizar uma apresentação na Kodokan, a maior instituição de Judô do mundo, onde conquistou o prestígio e interesse de vários alunos, passou a ensinar nas universidades japonesas e o Karate ganhou enorme prestígio nacional e posteriormente mundial através do êxodo de mestres e da indústria cinematográfica.







Lá chegando enfrentou um wrestler, o qual derrubou e finalizou com uma chave de braço, Maeda era menos graduado que seu amigo Tomiza, o qual também foi desafiado e perdeu facilmente, decepcionado e irritado, Maeda resolveu seguir sozinho. Acredita-se que tenha feito entre 1 e 2 mil lutas, sem perder nenhuma, contra campeões do Boxe, wrestlers e outros praticantes.

Como essa postura de desafios já não agradava a Kodokan e, conseqüentemente Jigoro Kano, conde Koma passou a denominar sua arte por Jiu Jitsu ao invés de Judô, mesmo assim ainda difundiu o Judô e continuou ensinando.

Chegou ao Brasil e montou uma academia de Judô no Pará, ingressou nos anos 20 na tentativa japonesa de colonizar o norte brasileiro, não conseguindo e recebendo represália foi acolhido por Gastão Gracie, cujo único pedido foi que ensinasse Jiu Jitsu ao seu filho, Carlos Gracie. O Conde Koma o ensinou por aproximadamente 4 anos e seguiu viajando, Carlos Gracie se especializou, ensinou



**A**

Em sua pesquisa Jigoro Kano procurou respeitar as condições do seu tempo, no caso, a era Meiji, uma era onde os samurais já não existiam mais e a aderência não seria a mesma se ele continuasse com uma arte de guerra. Assim criou o Judô, arte baseada profundamente no Taoísmo, onde a força do oponente seria convertida contra ele mesmo, ou seja, não se deve recorrer à violência, e, aquele que recorre, acaba sendo punido, ou ainda, “uma energia aplicada em sua mais alta intensidade torna-se exatamente o seu oposto”, ou seja, um atacante que usa a força, a recebe também, sendo atacado por ela mesma. Outro diferencial do Judô é que as competições eram explicitamente incentivadas.

Em 1882, Jigoro Kano então com 22 anos formou o instituto Kodokan, a Meca do Judô.

Ele não era apenas judoca, foi professor, vice presidente e reitor do Colégio dos Nobres, adido do ministro da Casa Imperial, conselheiro do ministro da educação, diretor da Escola Normal Superior e secretário da Educação Nacional, fundou o primeiro clube de baseball do Japão e foi o primeiro a introduzir a educação física no plano educacional do Japão, tendo se dedicado exclusivamente ao Judô somente a partir de 1922, segundo Virgílio, (1986).

O maior objetivo é integrar corpo e mente, segundo Jigoro Kano luta é “arte em que se usa ao máximo força física e espiritual” a vitória, segundo ele, seria um crescimento espiritual e, para ser um lutador, antes de tudo é preciso ser um grande ser humano.

No Brasil foi trazido por Eisei Maeda, o conde Koma e imigrantes japoneses, mas sua popularização começou com a prática do conde Koma de fazer

[illegible]

Outro ponto importante foi a vinda de um grupo nipônico com seu professor: Riuzo Ogawa. Eles fundaram a academia Ogawa com o objetivo de aprimorar a cultura física, moral e espiritual e posteriormente, em 1969 a Confederação Brasileira de Judô.

A Confederação Brasileira de Judô cita (<http://www.cbj.com.br/novo/index.asp> acessado em 20/08/08, às 16:07) que “o Judô é um esporte saudável, que não está relacionado à violência” e “não escolhe seus praticantes, podendo ser homens, mulheres, crianças, jovens e idosos”, cita ainda que a “marca” Judô está associada ao sucesso e que por isso o Judô é um excelente “negócio”, sendo considerado um esporte de princípios, uma arte, filosofia de vida, respeitado, admirado, vitorioso e de grande prestígio, o que segundo o site, seriam grandes motivos para vincular qualquer marca ou empresa ao Judô, uma vez que o esporte por si só se traduz por conceitos muito nobres.

#### 2.3.4 AIKIDO: O CAMINHO DA HARMONIA DA ENERGIA

Uma das artes marciais que mais foi influenciada pela filosofia e a religiosidade foi o Aikido, através do Mestre Morihei Ueshiba.

Mestre Ueshiba era um exímio praticante de vários estilos orientais, como o Kendo, o Ju Jitsu, lutas com armas brancas, baioneta e bastões, dentre essas artes praticou e se graduou instrutor no Aiki Ju Jutsu também, uma ramificação do antigo Ju Jitsu, baseada em projeções e torções.

Triste com a morte de seu pai, Mestre Ueshiba buscou conforto no Shintoísmo (a mais antiga religião japonesa, politeísta, com milhares de deuses, que procura aproximar o shintoísta da natureza e seus fenômenos, venerando o sol, a lua, a fertilidade, o vento, etc), e baseado também aos ensinamentos do mestre Takeda passou a ter uma religiosidade e crença na paz interior muito forte.

Segundo Nishida, 2005 “era a primavera de 1925. Ueshiba havia aceitado o desafio de um oficial da marinha, mestre em Kendô. Durante o combate, Ueshiba antevia os golpes e quando este o atacava, posicionava-se sempre atrás dele, de modo que poderia feri-lo e derrotá-lo se assim o desejasse, ao final do combate, Ueshiba foi a um riacho lavar o suor, quando sentiu seus músculos contraírem forte e sentiu-se imobilizado por uma força divina que o fez sentir-se parte da energia universal, como se ele e toda a natureza, todo o mundo, fosse um só”

Ainda segundo o Instituto:

O Aikido não quer habilitar a pessoa apenas para o combate físico, mas sim para lutar pelo seu sustento, por uma vida mais harmônica, por um convívio social mais pleno, pela felicidade. Enfim, lutar para ser cada dia melhor!" (<http://www.aikido.com.br>, acessado em 10/07/08, às 23:17)

Por não depender da força física propicia uma pessoa de qualquer porte, sexo ou idade vencer a qualquer outra mais forte, no entanto, somente em situações extremas de vida ou morte ou onde seja preciso proteger a vida de outra pessoa.

### 2.3.5 MUAY THAI: O BOXE DA LIBERDADE

Acredita-se que as artes marciais tailandesas surgiram juntamente com seu próprio povo. Muitos dos registros históricos da Tailândia foram destruídos com a invasão birmanesa, no entanto, alguns registros comprovam que o povo que migrou para a região que hoje é a Tailândia saiu da região central da China em busca de terras mais férteis e liberdade, no entanto eram constantemente atacados por grupos de bandoleiros e animais, também deviam buscar alimentos e, para isso, ter uma boa saúde. Assim desenvolveram um sistema de luta que utilizava espadas, lanças, escudos, flechas e combate desarmado, esse estilo ficou conhecido como Chupasart.

Assim o Muay Thai se desenvolveu ficando cada vez mais com características particulares.

A era de ouro do Muay Thai aconteceu na época do Rei Prachao Sua, também conhecido como Rei Tigre. Esse rei era mestre em Muay Thai e lutava mascarado em muitos campeonatos, vencendo todas as lutas que disputou. Esse rei dava grande importância para a prática da arte marcial tailandesa, e exigiu que ela fosse obrigatória nas escolas e como parte do treinamento militar.

Segundo a Confederação Brasileira de Muay Thai  
(<http://www.cbmuaythai.com.br/page008.html>, acessado em 13/06/08, às 20:21)  
todos os habitantes dessa época praticaram Muay Thai em alguma fase de sua vida.

Naquele tempo as competições eram disputadas em qualquer tipo de terreno, fazendo-se uma delimitação de espaço apenas, não se usava proteção alguma,



////////////////////////////////////

exceto algumas tiras enroladas nas mãos, as vezes feitas com cânhamo ou crina de cavalo, alguns mestres relatam que também que as vezes utilizavam uma mistura de cola com vidro nessas tiras, para aumentar a eficácia dos golpes, mas essa prática ainda não foi comprovada cientificamente.

Golpes na região genital eram permitidos e logo foram desenvolvidos os protetores genitais, feitos com cascas de coco, ou conchas, mas ainda não existia delimitação de rounds, tempo de combate ou categorias de peso. Somente no ano de 1920 o Muay Thai incorporou algumas regras do Boxe Inglês, passando a ser conhecido como Boxe Tailandês, essas regras englobavam número e duração de rounds, uso de luvas, e divisão de categorias de peso. Embora o esporte sempre procure oferecer maior segurança, essa última estrutura praticamente é a que perdura até hoje.

Atualmente o Muay Thai tem grande cunho esportivo, tendo-se tornado uma grande indústria lucrativa. Na Tailândia eles possuem dois grandes canais de televisão apenas para transmitir combates de Muay Thai, que geralmente ocorrem em um dos dois principais ginásios: o Lumpinee e o Rajdamnern.

As competições nacionais são levadas muito a sério e, geralmente, os atletas moram no próprio ginásio em que treinam, recebem treinamento e em troca cuidam da limpeza e são obrigados a lutar ao menos uma vez por mês, dividindo a bolsa com o técnico, ficando inclusive a maior parte geralmente para o técnico, segundo a Confederação Brasileira de Muay Thai

(<http://www.cbmuaythai.com.br/page008.html>, acessado em 13/06/08, às 20:21).

Hoje o Muay Thai também gera muito dinheiro no mercado mundial através do MMA (Mixed Martial Arts), tendo inclusive importantes escolas fora da Tailândia, as principais são: Holanda, Japão e Brasil.



desarmado que englobavam técnicas de artes marciais mais antigas, como o Soo Bak Ji e o Taekkyun.

No período a partir de 1910, a Coreia era controlada pelo Japão, o que só mudou após 1945, com a derrota do Japão na guerra. A partir daí, houve um movimento muito forte pelo resgate da cultura coreana, inclusive de suas artes marciais.

Durante a guerra da Coreia, em 1955, uma comissão de generais acabou finalmente decidindo o nome de Tae Kwon Do para nomear essa arte, como uma forma de homenagem ao Taekkyun, resgatando o patriotismo, vários estilos foram unificados, e foi construído o quartel general da Kukkiwon, que significa “unificado”.

Foram criadas algumas federações diferentes devido à discordância de idéias, a WTF é a federação responsável pelo Tae Kwon Do olímpico, seu presidente na época em que o Tae Kwon Do se tornou um esporte olímpico, Um Yong Kim era conselheiro do presidente do comitê olímpico internacional. Com o



Tae Kwon Do se tornando um esporte olímpico muito foi mudado, muitas técnicas foram proibidas e vários equipamentos de segurança foram implantados, nesse início eram apenas protetores de tórax e genitais, hoje, já são estipulados pela federação: protetor de tórax, de antebraço, bucal, genital, de canela, capacete, luvas e bota, a fim de tornar o esporte menos violento e mais fácil de ser comercializado na mídia.

A Confederação Brasileira de Tae Kwon Do hoje afirma que muito estudo foi feito até que o Tae Kwon Do, segundo a confederação, fosse reconhecida “a melhor das artes de defesa pessoal, tendo golpes perfeitos para se proteger das possíveis situações de risco” (<http://www.cbtkd.com.br>, acessado em 03/07/08, às 22:17). A Federação Mundial procura manter o ideal inicial do Tae Kwon Do, que seria baseado em respeito, determinação, humildade e ações para tornar o mundo melhor. A CBTKD ainda afirma que o Tae Kwon Do proporciona velocidade de movimentos e raciocínio, melhora cardio respiratória, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, determinação e auto confiança, o que segundo a CBTKD faz com que o praticante tenha confiança para enfrentar qualquer adversário, no entanto tenta de todas as formas não precisar utilizar sua força. A Federação Mundial de Tae Kwon Do ainda tenta transmitir o conceito de unidade, no qual um adversário golpeado pode se recuperar e atacar novamente, o que não seria necessário com um amigo, assim é estimulado o sentido de união a fim de promover paz mundial.

Compreendendo os grupos da seguinte forma:

- **Competição:** engloba os praticantes que buscam a luta com interesse esportivo principalmente.
- **Socialização:** engloba os praticantes que utilizam a luta como meio de inclusão social principalmente.
- **Prazer:** nesse grupo estão os praticantes que utilizam a luta como atividade de catarse principalmente.
- **Interesse no aprendizado em si:** nesse grupo estão aqueles que se interessam pelo treinamento e pela atividade em si principalmente.
- **Autoconhecimento:** denomina os praticantes que buscam um aprimoramento ou conhecimento pessoal principalmente.
- **Egocentrismo:** engloba os praticantes que utilizam a luta como maneira de enaltecer o ego principalmente, buscando provar que a atividade que pratica

é a melhor e mais eficiente, sendo o próprio praticante o próprio praticante superior conseqüentemente, em sua concepção.

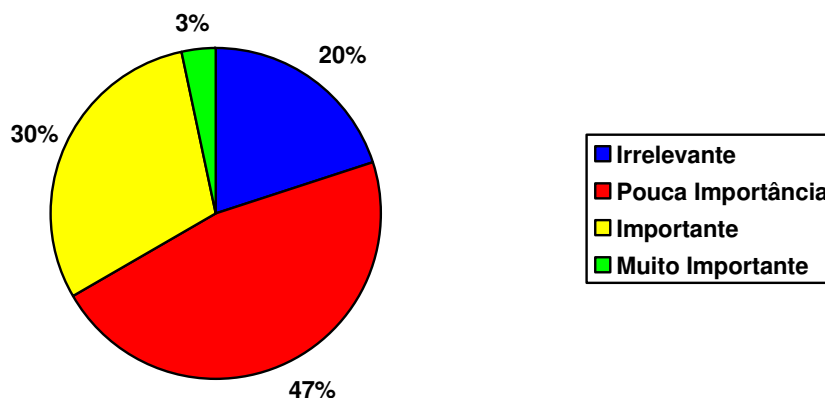
- Influências externas (família, amigos, ambiente): trata dos praticantes que levaram em consideração opinião de familiares, amigos ou a situação do ambiente em que vive principalmente, como um ambiente de alto risco de violência, por exemplo.

A análise dos dados será feita através de uma tabela numérica de pontuação, na qual o grau de importância é diretamente proporcional com o aumento da pontuação, subentendendo que são necessárias no mínimo duas respostas “decisivo”, ou a maioria delas “importante”, ou ainda uma “decisivo” e todas as outras com algum grau de importância para diagnosticar que aquele determinado grupo tem importância significativa na adesão e continuidade da prática pelo praticante. Utiliza-se, portanto, o seguinte padrão de pontuação:

TABELA 1 – “PONTUAÇÃO DO QUESTIONÁRIO PARA PRATICANTES DE LUTAS  
- Avaliação dos Motivos Para a Adesão e Continuidade na Prática da Luta”

| <b>PONTUAÇÃO</b> | <b>GRAU DE IMPORTÂNCIA</b> |
|------------------|----------------------------|
| <b>0 a 2</b>     | <b>IRRELEVANTE</b>         |
| <b>3 a 5</b>     | <b>POUCA IMPORTÂNCIA</b>   |
| <b>6 a 8</b>     | <b>IMPORTANTE</b>          |
| <b>9 a 12</b>    | <b>MUITO IMPORTANTE</b>    |

Sendo que a alternativa “sem importância” corresponde à pontuação “0”, a alternativa “pouca importância” corresponde à pontuação “1”, a alternativa

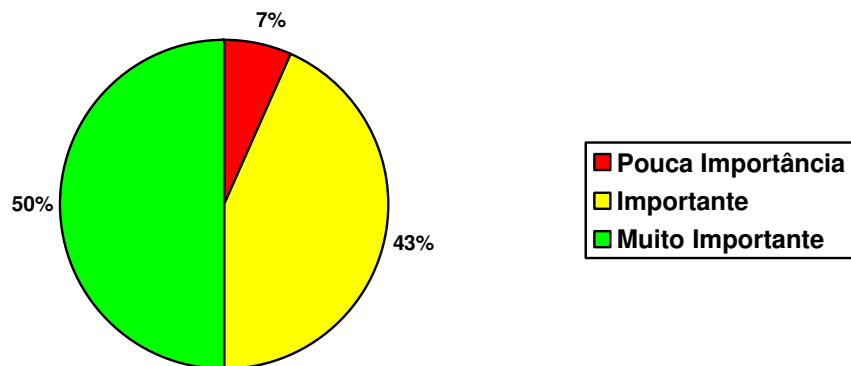






seleção de uma amostra de 100 entrevistados. Oitenta e sete por cento (87%) dos entrevistados reconhecem que o Karate exerce poder de inclusão social, e apenas 13% disseram ser irrelevante.

Figura 1.3 – Perfil de Prazer no Karate



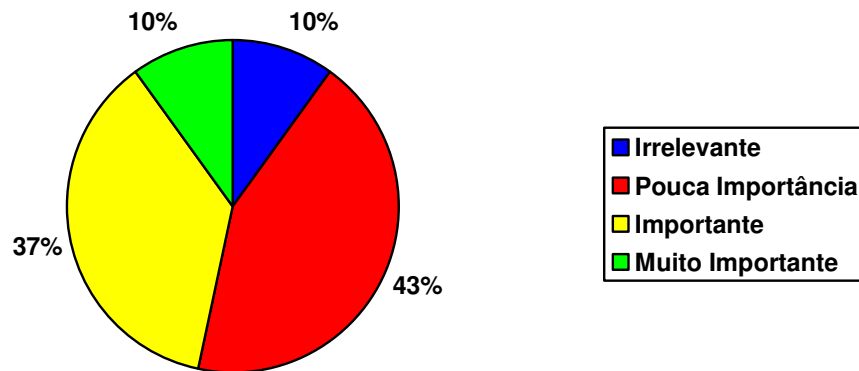
Ficou muito claro no gráfico que, o prazer pela prática é essencial, noventa e três por cento (93%) dos entrevistados, deram importância significativa para o prazer, apenas sete por cento (7%) disseram ter pouca importância e nenhum participante afirmou que o prazer fosse irrelevante.

Figura 1.4 – Perfil de Interesse no Aprendizado em Si no Karate





Figura 1.7 – Perfil de Influências Externas no Karate

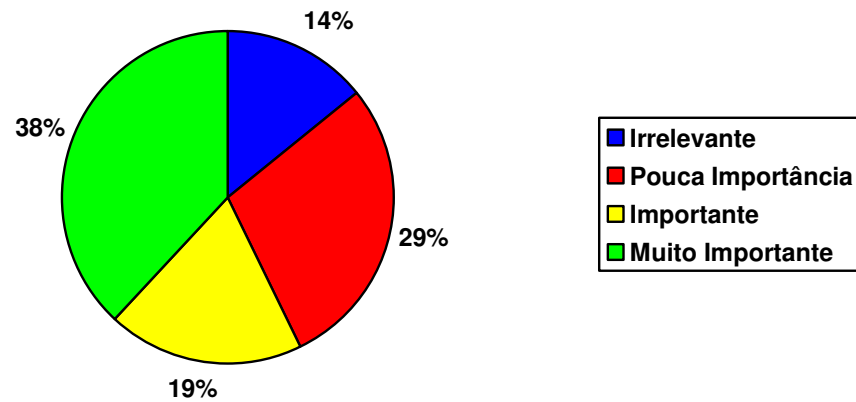


Quarenta e sete por cento (47%) deram importância significativa às influências externas, enquanto cinquenta e três por cento (53%) deram pouca ou nenhuma, é uma porcentagem bem parecida, o que demonstra que seja por influência de terceiros ou do ambiente, ou qualquer outro motivo pode levar à prática com mesmo peso.

## 4.2 JIU JITSU

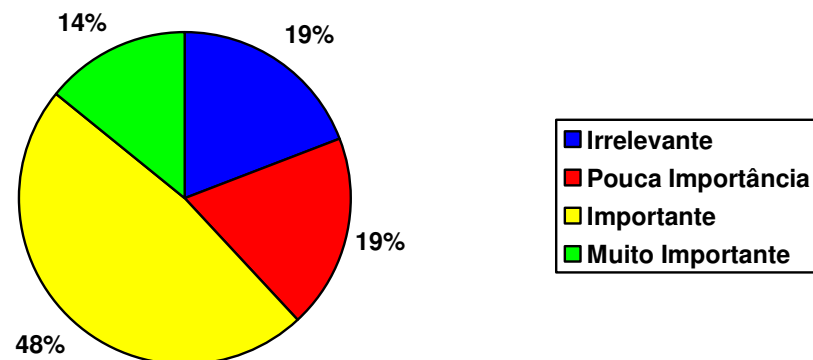
Foram entrevistados 21 praticantes, distribuídos em quatro academias diferentes da modalidade.

Figura 2.1 – Perfil de Competição no Jiu Jitsu



O perfil competitivo está muito presente no Jiu Jitsu, grande parte dos atletas consideram o fator competitivo muito importante e muitos outros reconhecem a importância da competição na modalidade, sendo que apenas quatorze por cento (14%) dos entrevistados consideram a competição irrelevante.

Figura 2.2 – Perfil de Socialização no Jiu Jitsu



Neste gráfico podemos perceber que sessenta e dois por cento (62%) dos entrevistados dão importância ou muita importância ao fator de socialização nos

Gráfico de pizza mostrando a importância atribuída aos aplicativos de mensagens instantâneas:

- 57% Muito Importante
- 33% Importante
- 10% Pouca Importância

Figura 2.4 – Perfil de Interesse no Aprendizado em si no Jiu Jitsu

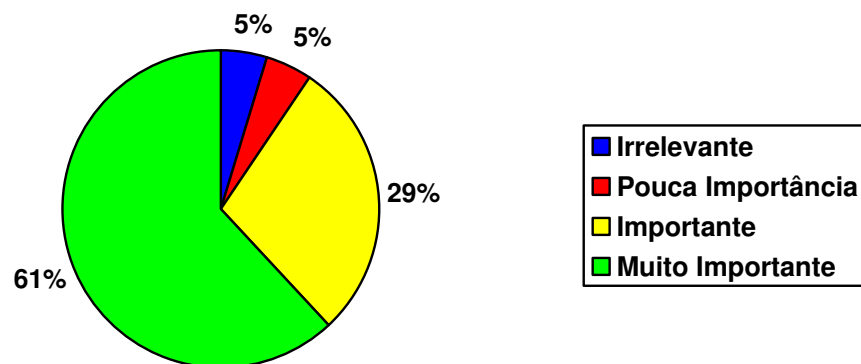
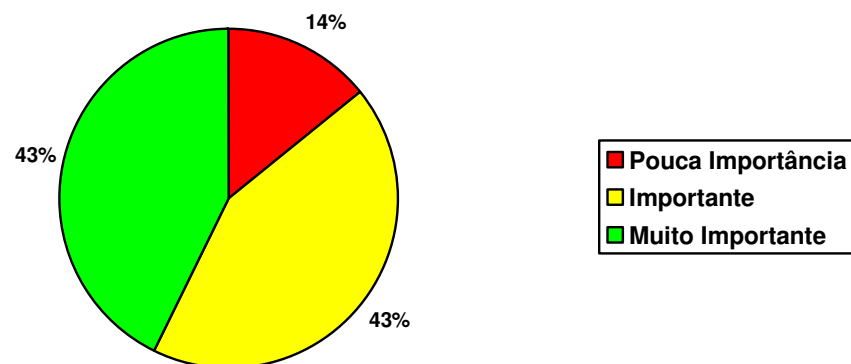
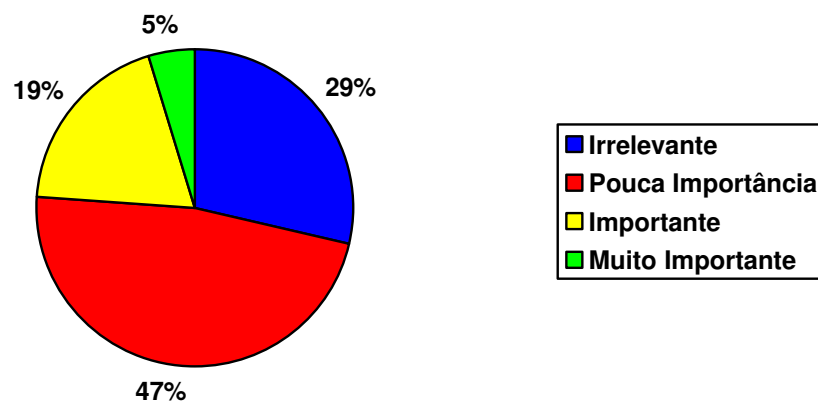


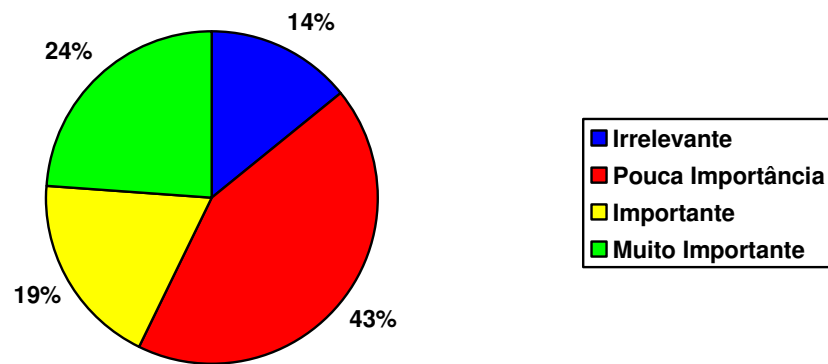
Figura 2.5 – Perfil de Autoconhecimento no Jiu Jitsu



Nenhum dos entrevistados citou o autoconhecimento como irrelevante, sendo que oitenta e seis por cento (86%) acreditam que seja importante ou muito importante.

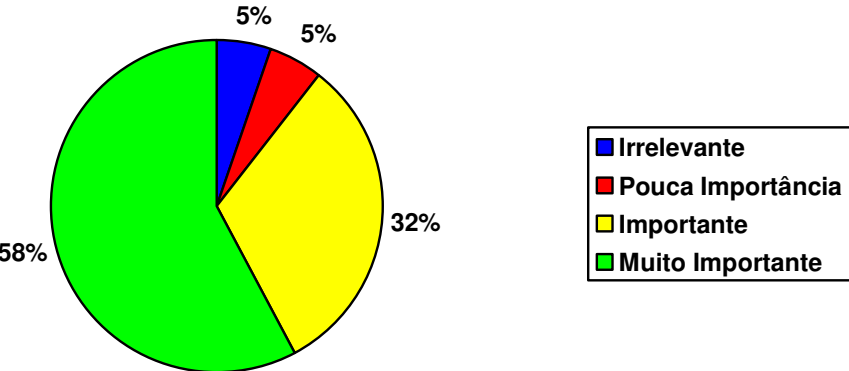
Figura 2.6 – Perfil de Egocentrismo no Jiu Jitsu











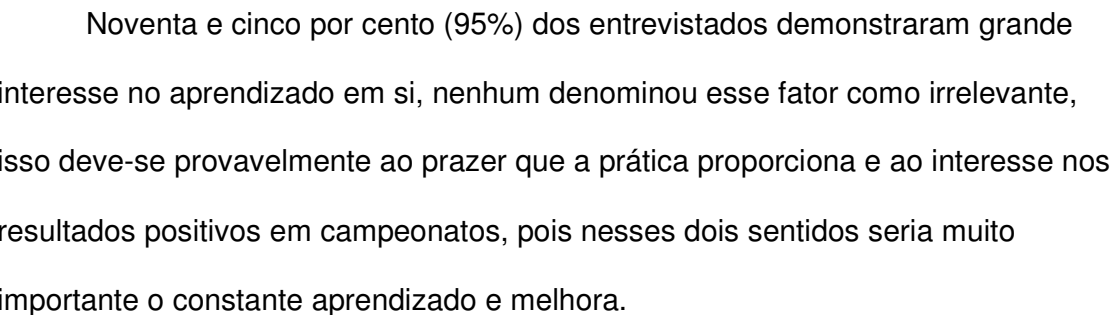
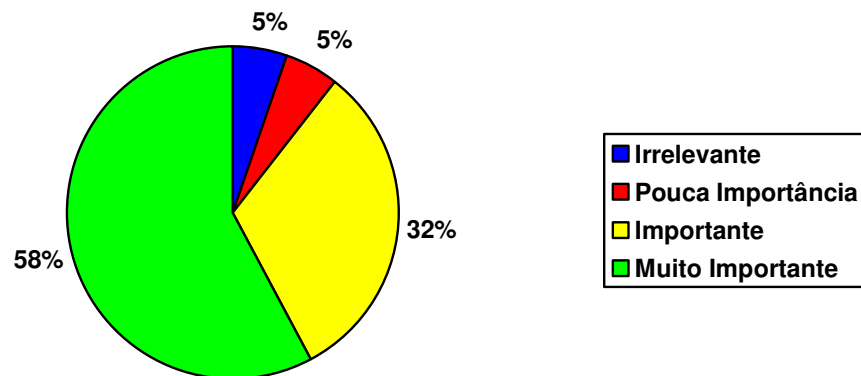


Figura 3.5 – Perfil de Autoconhecimento no Judô



*A*

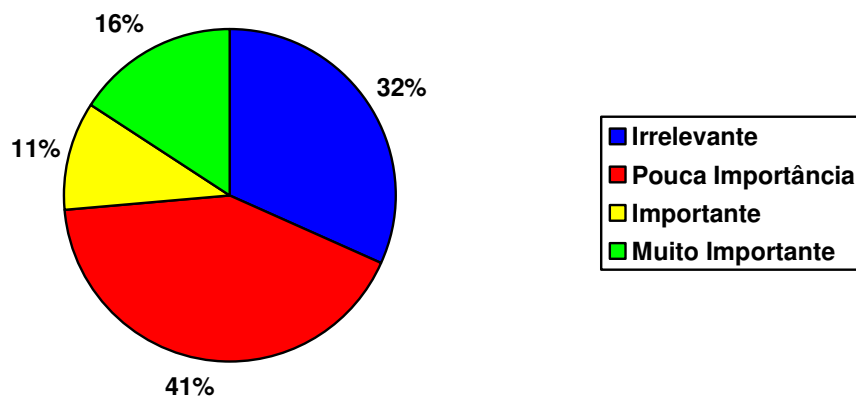
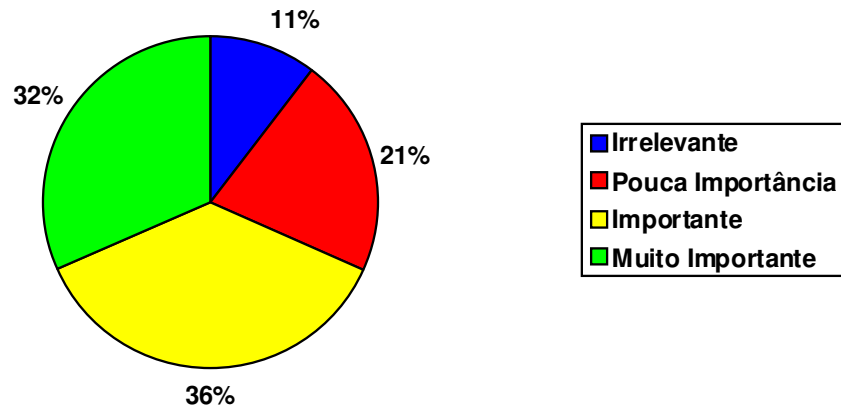


Figura 3.7 – Perfil de Influências Externas no Judô

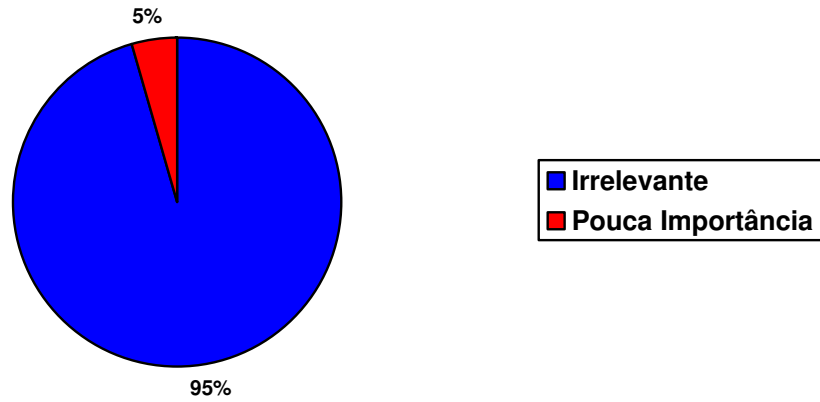


As influências externas demonstram ter papel significativo na escolha dos entrevistados, alcançando sessenta e seis por cento (66%) de resultados significativos e apenas onze por cento (11%) afirmam que esse fator seja irrelevante.

#### 4.4 AIKIDO

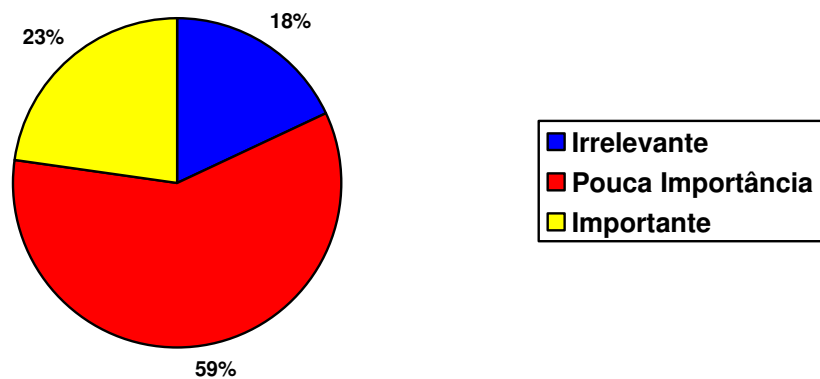
Foram entrevistados 22 praticantes, distribuídos em duas academias diferentes da modalidade.

Figura 4.1 – Perfil de Competição no Aikido



Como esperado, nenhum dos entrevistados citou importância significativa para o fator competição, isso deve-se ao fato de o Aikido ter um caráter não competitivo, a ponto de as competições serem proibidas.

Figura 4.2 – Perfil de Socialização no Aikido



Cinqüenta e nove por cento (59%) disseram que a socialização tem pouca importância e dezoito por cento (18%) disseram que ela é irrelevante, não há dados



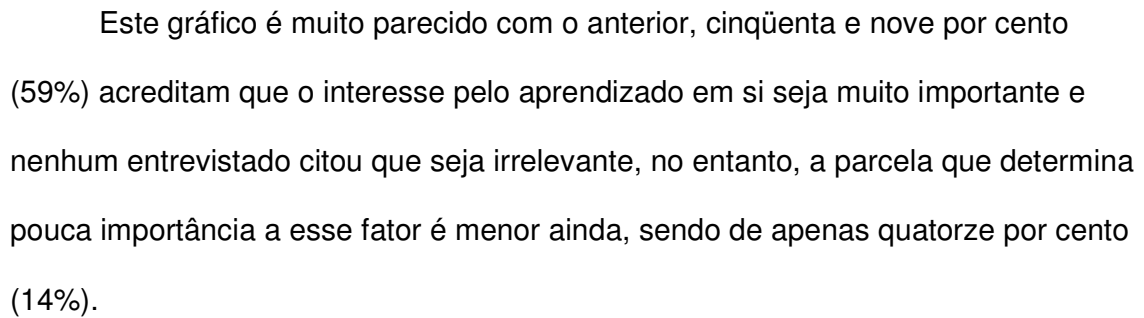


Figura 4.5 – Perfil de Autoconhecimento no Aikido

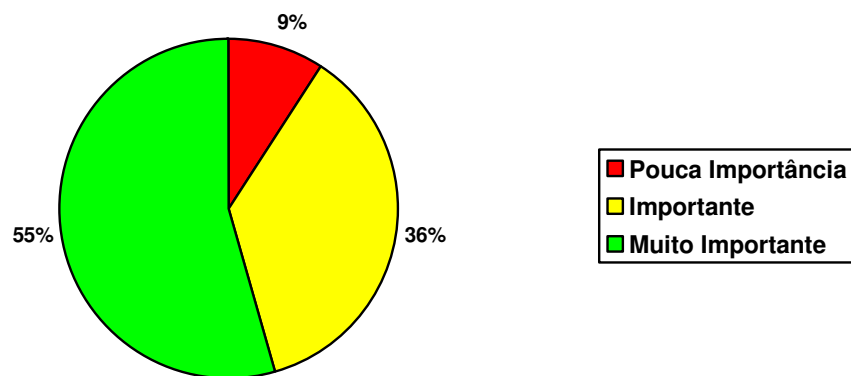
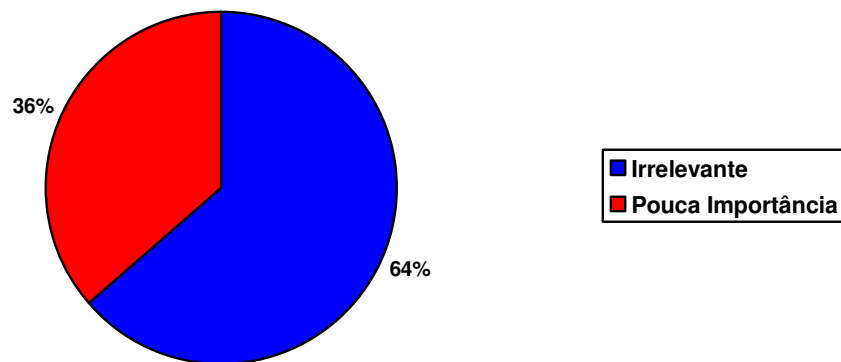


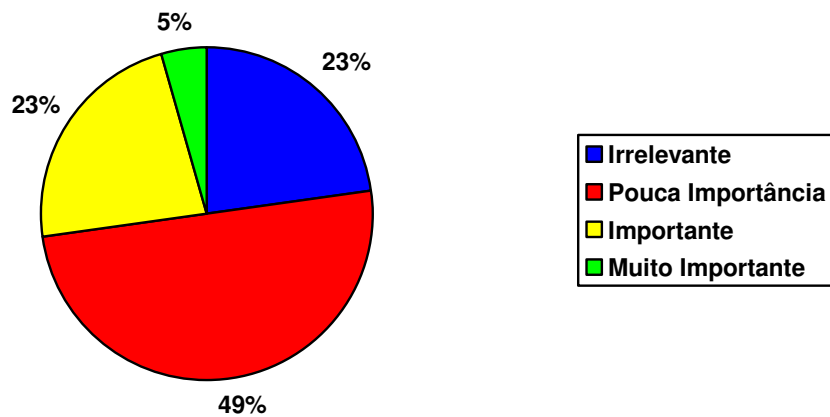


Figura 4.6 – Perfil de Egocentrismo no Aikido



Nenhum entrevistado deu importância significativa ao egocentrismo, sendo que a grande maioria de sessenta e quatro por cento (64%) cita o mesmo como irrelevante.

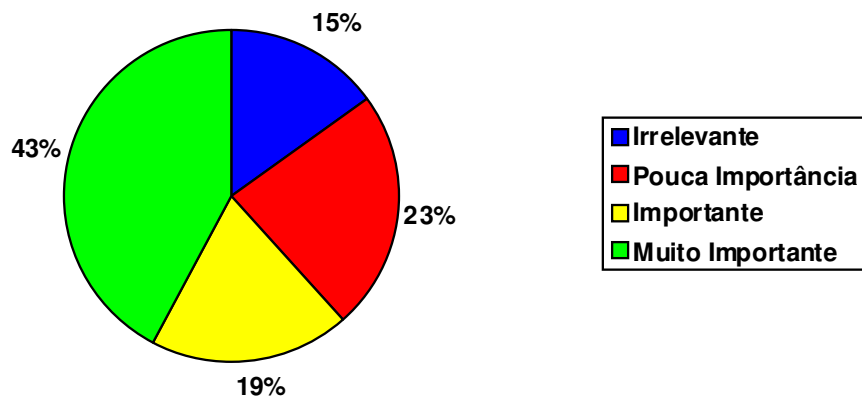
Figura 4.7 – Perfil de Influências Externas no Aikido



#### 4.5 MUAY THAI

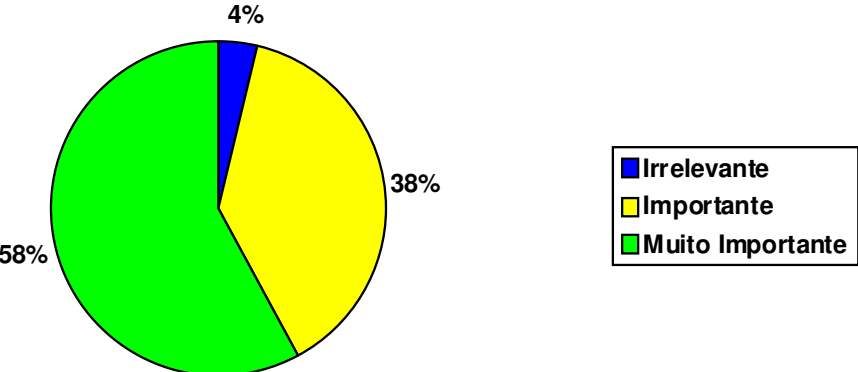
Foram entrevistados 26 praticantes, distribuídos em três academias diferentes da modalidade.

Figura 5.1 – Perfil de Competição no Muay Thai



O Muay Thai na maior parte de sua história foi de caráter competitivo, hoje em dia esse fator está em alta devido à sua exposição na mídia nos campeonatos de M.M.A. (mixed martial arts), isso estimula o resultado positivo de sessenta e dois por cento (62%), apesar de haver trinta e oito por cento (38%) dos entrevistados dando pouca ou nenhuma importância a essa variável, esse percentual pode ser devido à exposição na mídia também, onde o Muay Thai aparece como uma arte de combate de extrema eficiência e que garante status social no meio da luta.

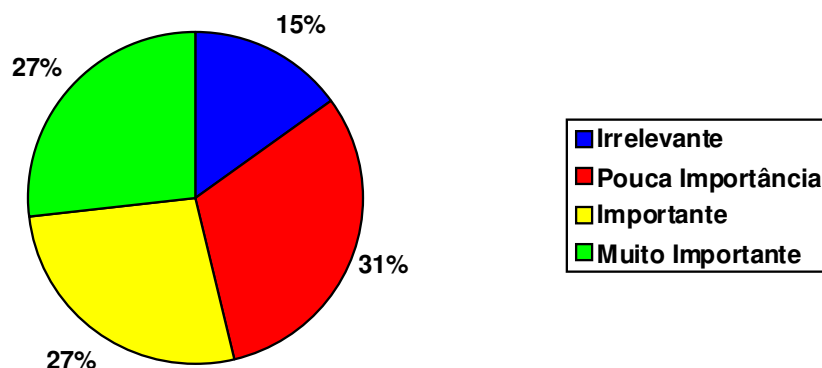






[illegible]

Figura 5.7 – Perfil de Influências Externas no Muay Thai



O resultado é bastante dividido, onde cinquenta e quatro por cento (54%) dos resultados são positivos e quarenta e seis por cento (46%) negativos, o que demonstra que a prática atrai interessados de varias formas possíveis.

Figura 6.1 – Perfil de Competição no Tae Kwon Do

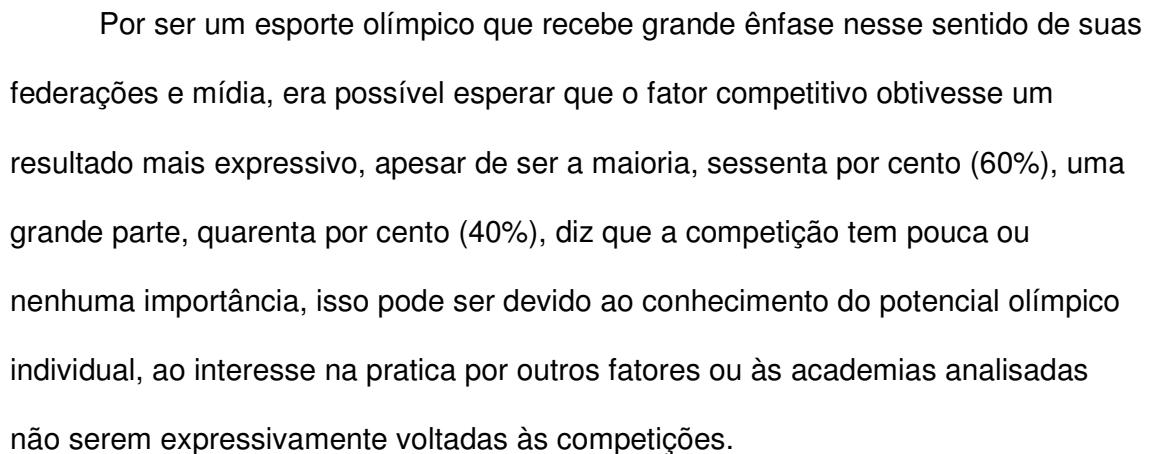
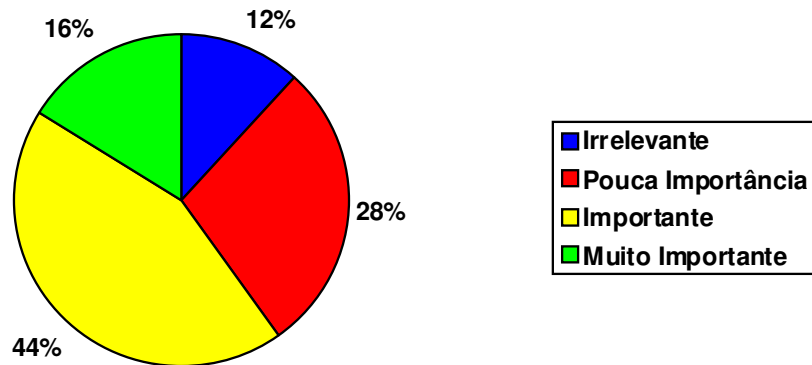


Figura 6.2 – Perfil de Socialização no Tae Kwon Do



Sessenta por cento (60%) dos entrevistados procuram o Tae Kwon Do como um meio de socialização e apenas doze por cento (12%) não reconhecem importância nesse fator, como dito a respeito do Judô, os treinamentos e as competições estimulam a socialização, no caso de um esporte olímpico, onde outros campeonatos não são tão valorizados, as competições regionais passam a não ter um caráter de grande rivalidade ao que parece.

Figura 6.3 – Perfil de Prazer no Tae Kwon Do

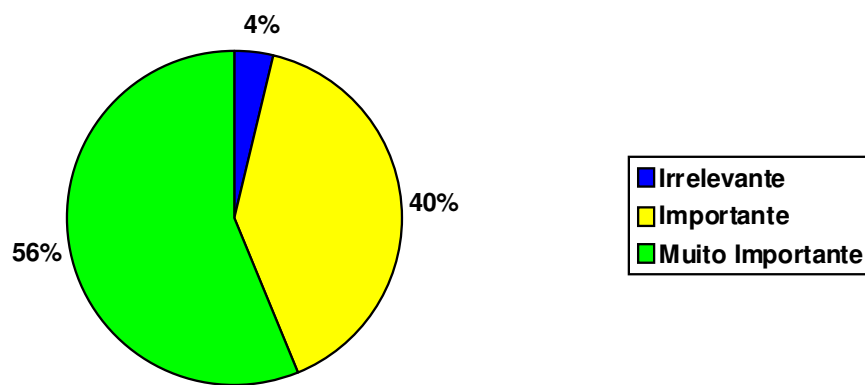
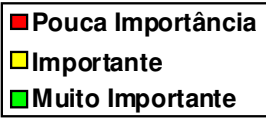




Figura 6.4 – Perfil de Interesse no Aprendizado em si no Tae Kwon Do



Nenhum praticante afirmou que o interesse no aprendizado em si fosse irrelevante e, a grande maioria de noventa e seis por cento (96%) afirma que esse interesse é importante ou muito importante.

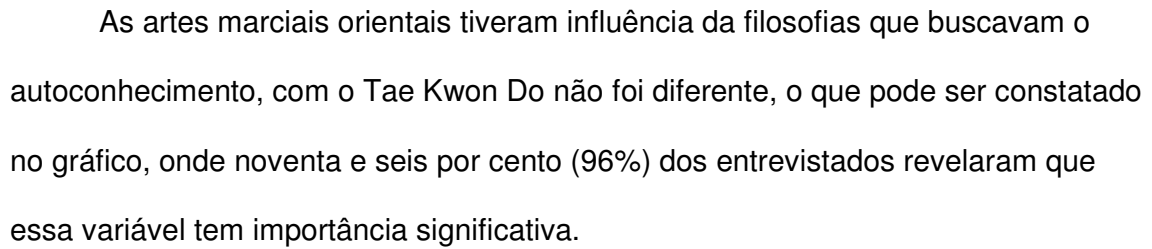


Gráfico de pizza mostrando a importância da avaliação de impacto ambiental para a população. As categorias são: Irrelevante (32%), Pouca Importância (40%), Importante (24%) e Muito Importante (4%).

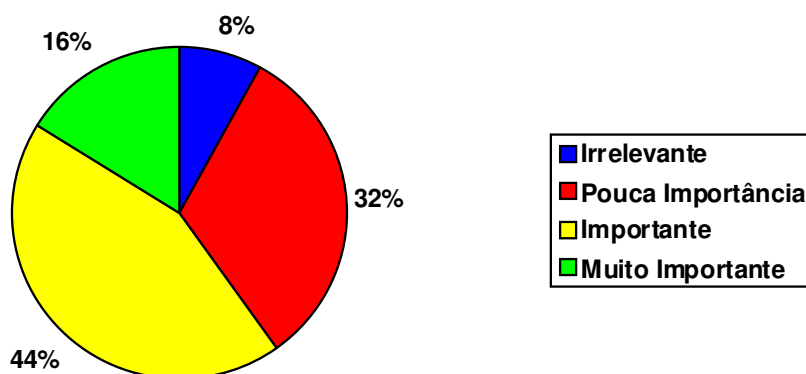
| Importância       | Porcentagem |
|-------------------|-------------|
| Irrelevante       | 32%         |
| Pouca Importância | 40%         |
| Importante        | 24%         |
| Muito Importante  | 4%          |

Apenas vinte e oito por cento (28%) dos entrevistados revelaram dar importância significativa ao egocentrismo, isso pode ser devido a interferência das

|||||

filosofias orientais ou ao fato de não haver muita perspectiva de ganho de dinheiro ou status social através da prática.

Figura 6.7 – Perfil de Influências Externas no Tae Kwon Do



Apesar da maioria, sessenta por cento (60%), dos entrevistados afirmar ter influências externas, o percentual não é expressivamente superior, o que pode demonstrar que praticantes aderem a essa arte de combate por motivos variados.

---

## 5 CONCLUSÕES

De acordo com os dados obtidos nos questionários, é possível perceber que há várias semelhanças nas artes de combate escolhidas, por exemplo, todas elas, com exceção do Aikido, com 23% de resultados positivos, tiveram um percentual superior a 50% em concordar que as artes que praticam tem importante influência na socialização, todas tiveram também uma incidência de mais de 82% de resultados positivos acerca do prazer, o interesse no aprendizado em si foi sempre superior a 86% e a arte de combate como meio de promover o autocontrole com índices sempre superiores a 83%.

Algumas diferenças notas são com relação às competições, por exemplo, onde o maior índice de resultados positivos ficou com o Judô, tendo 90% de ocorrência, já o Aikido, teve 100% de resultados negativos às competições e o Karate 67%, as outras artes variaram entre 57% e 62%, quanto ao egocentrismo os resultados foram unanimemente negativos, chegando ao ponto dos dados obtidos com o Aikido serem de 100% negativos ao egocentrismo e no caso das influências externas, as respostas foram um tanto quanto divididas.

E qual seria a relevância do incentivo desses 7 perfis diferentes na sociedade (competição, socialização, prazer, interesse no aprendizado em si, autocontrole, egocentrismo e influências externas)?

A sociedade capitalista moderna é extremamente competitiva, o treinamento bem direcionado da competição, pode agir como uma forma de preparação e de sustentabilidade emocional nesse contexto. Anteriormente foi dito o termo “treinamento bem direcionado” por esse fator ser essencial, ou seja, a experiência da competição pode gerar maiores níveis de stress, ansiedade e frustração quando não trabalhadas de maneira correta, portanto, não se trata de negar a competição, muito pelo contrário, mas de, segundo De Rose Jr & Korsakas (2006) “como lidar com as questões inerentes a ela e que, muitas vezes, passam a ser inibidoras da aprendizagem quando não organizadas e estruturadas de forma adequada às necessidades dos praticantes”.

ela é individualista. Na análise dos questionários as artes de combate se mostraram

proteção no mundo competitivo, no entanto limita o crescimento social ou

evar à depressão ou a atitudes violentas. O ser humano precisa de momentos de

prazer pelo que se faz. Pessoas que fazem o que proporciona prazer e procuram

mais pressões e ansiedade, diante de um quadro tão estressante, é preciso ter

no entanto é nocivo se isso for exacerbado, pois a crença não condizer com a

*A*

Por poder atingir um número alto de pessoas e por ter a capacidade de

Concluindo, a luta não estimula a violência, mas ensina a lidar com a mesma

## REFERÊNCIAS

Academia Champions Factory, disponível em:

<<http://www.championsfactory.com.br/>>, acesso em 10/06/08, às 21:13.

ALVES, Luiz; MARIANO, Artur. **MMA, mixed martial arts - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

ALVES, Luiz; MARIANO, Artur. **Muay Thai, boxe tailandês - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

ALVES, Roberto. **Ninjutsu, a arte da resistência - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

CALDAS JUNIOR, Paulo. **Hap Ki Do, o caminho da energia coordenada - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2007.

Confederação Brasileira de Aikido, disponível em: <<http://www.aikido.com.br/>>, acesso em 10/07/08, às 22:53.

Confederação Brasileira de Jiu Jitsu, disponível em:

<<http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>>, acesso em 24/08/08, às 12:52.

Confederação Brasileira de Judo, disponível em:

<<http://www.cbj.com.br/novo/index.asp>>, acesso em 21/08/08, às 19:07.

Confederação Brasileira de Muay Thai, disponível em:

<<http://www.cbmuaythai.com.br/page008.html>>, acesso em 13/06/08, às 20:21.

Confederação Brasileira de Tae Kwon Do, disponível em:

<<http://www.cbtkd.com.br/conteudo.php?c=apresentacao>>, acesso em 03/07/08, às 22:17.

DRAEGER, Donn F.; SMITH, Robert W. **Asian fighting arts**. Tokyo, Japão: Kodansha International Ltd, 1969.

Federação Brasileira de Karate, disponível em: <<http://www.fbk.com.br/>>, acesso em 03/07/08, às 20:20.

Federação Paulista de Muay Thai, disponível em:

<<http://www.fpmt.com.br/index2.htm>>, acesso em 13/06/08, às 21:42.

GOULART, Fábio; CAMPOS, Tanei. **Tae Kwon Do, o caminho dos pés e das mãos - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2007.

IKEDA, Daisaku. **Budhism: the living philosophy**. Tokyo, Japão: The East Publications, Inc., 1974.

IKEDA, Daisaku. **Budismo, o primeiro milênio**. Rio de Janeiro: Record, 1977.

Karate World, disponível em: <<http://www.karateworld.org/>>, acesso em 03/07/08, às 21:13.

NISHIDA, Makoto. **Aikido, a arte marcial do terceiro milênio - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2007.

OLIVIER, Jean Claude. **Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PEDRO NEGRE, S.J. **Budismo, enigmas de um nirvana misterioso**. Rio de Janeiro: Labor S.A. 1946.

REID, Howard; CROUCHER, Michael. **O caminho do guerreiro, o paradoxo das artes marciais**. São Paulo: Cultrix, 1983.

ROBBE, Maurício. **Brazilian Jiu Jitsu, a arte suave - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2007.

SHINZATO, Yoshihide. **Kobu – Do, as armas antigas de Okinawa - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

SILVA, Carlos. **Kickboxing, arte marcial americana - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

The World Tae Kwon Do Federation, disponível em:  
<[http://www.wtf.org/site/about\\_taekwondo/intro\\_taekwondo.htm](http://www.wtf.org/site/about_taekwondo/intro_taekwondo.htm)>, acesso em 02/07/08, às 13:49.

TORRES, José A. M. **Karate, a arte das mãos vazias - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2007.

TSÉ, Lao. **Tao te king**. São Paulo: Círculo do Livro, 1986.

VIRGÍLIO, Stanlei. **A arte do Judô**. Campinas: Papirus, 1986.

WILSON, Ney. **Judô, o caminho da suavidade - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.

YU, C. W. **Qi Gong, antiga arte marcial interna - coleção artes marciais**. São Paulo: On Line, 2008.



## **ANEXOS**

**QUESTIONÁRIO PARA PRATICANTES DE LUTAS**  
**Avaliação dos Motivos Para a Adesão e Continuidade na Prática da Luta**

**1- IDADE:** \_\_\_\_\_ **2- SEXO:** ( ) MASCULINO ( ) FEMININO

**3- MODALIDADE(S) DE LUTA(S) QUE PRATICA:**

**4- HÁ QUANTO TEMPO APROXIMADAMENTE PRATICA ESSA(S) MODALIDADE(S)?**(se praticar mais de uma modalidade informar há quanto tempo pratica cada uma delas)

**5- QUAIS MOTIVOS TE LEVARAM A BUSCAR ESSA(S) MODALIDADE(S)?**  
**(assinalar com um x no espaço correspondente)**

| MOTIVOS                                                         | SEM IMPORTÂNCIA | POUCA IMPORTÂNCIA | IMPORTANTE | DECISIVO |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|----------|
| 1- Lutar campeonatos                                            |                 |                   |            |          |
| 2- Fazer novas amizades                                         |                 |                   |            |          |
| 3- Aliviar o stress                                             |                 |                   |            |          |
| 4- Gosta do treinamento e do que aprende                        |                 |                   |            |          |
| 5- Para conhecer seus limites                                   |                 |                   |            |          |
| 6- Pelo status social                                           |                 |                   |            |          |
| 7- Amigos ou familiares já treinavam                            |                 |                   |            |          |
| 8- Por gostar de competir                                       |                 |                   |            |          |
| 9- Ser reconhecido por outras pessoas                           |                 |                   |            |          |
| 10- Prazer por praticar esportes                                |                 |                   |            |          |
| 11- Para aumentar seu conhecimento do esporte                   |                 |                   |            |          |
| 12- Por gostar de desafios                                      |                 |                   |            |          |
| 13- Pelo retorno financeiro                                     |                 |                   |            |          |
| 14- Sempre gostou de lutas                                      |                 |                   |            |          |
| 15- Para ter sucesso no esporte                                 |                 |                   |            |          |
| 16- Aprender a cooperar com outras pessoas                      |                 |                   |            |          |
| 17- Por sentir-se realizado                                     |                 |                   |            |          |
| 18- Para aprender novos movimentos e novas técnicas             |                 |                   |            |          |
| 19- Ensina o auto controle                                      |                 |                   |            |          |
| 20- É a mais eficiente                                          |                 |                   |            |          |
| 21- Aprender defesa pessoal                                     |                 |                   |            |          |
| 22- Sonha em ser atleta                                         |                 |                   |            |          |
| 23- Para viajar, conhecer outras pessoas e países               |                 |                   |            |          |
| 24- O treinamento faz aliviar todas as frustrações e raiva      |                 |                   |            |          |
| 25- A história, doutrina e filosofia dessa(s) luta(s) te agrada |                 |                   |            |          |
| 26- Para me tornar uma pessoa melhor                            |                 |                   |            |          |
| 27- É a luta mais agressiva                                     |                 |                   |            |          |
| 28- Para provar a todos de que sou capaz                        |                 |                   |            |          |

# METODOLOGIA PARA A ANÁLISE:

As 28 alternativas foram divididas em 7 grupos iguais, sendo:

| GRUPO                                                       | ALTERNATIVAS    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1- <b>COMPETIÇÃO</b>                                        | 01, 08, 15 e 22 |
| 2- <b>SOCIALIZAÇÃO</b>                                      | 02, 09, 16 e 23 |
| 3- <b>PRAZER</b>                                            | 03, 10, 17 e 24 |
| 4- <b>INTERESSE NO APRENDIZADO EM SI</b>                    | 04, 11, 18 e 25 |
| 5- <b>AUTO CONHECIMENTO</b>                                 | 05, 12, 19 e 26 |
| 6- <b>EGOCENTRISMO</b>                                      | 06, 13, 20 e 27 |
| 7- <b>INFLUÊNCIAS EXTERNAS (família, amigos e ambiente)</b> | 07, 14, 21 e 28 |

Grupos:

**Competição:** engloba os praticantes que buscam a luta com interesse esportivo principalmente.

**Socialização:** engloba os praticantes que utilizam a luta como meio de inclusão social principalmente.

**Prazer:** nesse grupo estão os praticantes que utilizam a luta como atividade de catarse principalmente.

**Interesse no aprendizado em si:** nesse grupo estão aqueles que se interessam pelo treinamento e pela atividade em si principalmente.

**Auto conhecimento:** denomina os praticantes que buscam um aprimoramento ou conhecimento pessoal principalmente.

**Egocentrismo:** engloba os praticantes que utilizam a luta como maneira de enaltecer o ego principalmente, buscando provar que a atividade que pratica é a melhor e mais eficiente, sendo o próprio praticante o próprio praticante superior conseqüentemente, em sua concepção.

**Influências externas (família, amigos, ambiente):** trata dos praticantes que levaram em consideração opinião de familiares, amigos ou a situação do ambiente em que vive principalmente, como um ambiente de alto risco de violência, por exemplo.

A análise dos dados será feita através de uma tabela numérica de pontuação, na qual o grau de importância é diretamente proporcional com o aumento da pontuação, subentendendo que são necessárias no mínimo duas respostas “decisivo”, ou a maioria delas “importante”, ou ainda uma “decisivo” e todas as outras com algum grau de importância para diagnosticar que aquele determinado grupo tem importância significativa na adesão e continuidade da prática pelo praticante.

Utiliza-se, portanto, o seguinte padrão de pontuação:

| PONTUAÇÃO | GRAU DE IMPORTÂNCIA |
|-----------|---------------------|
| 0 a 2     | IRRELEVANTE         |
| 3 a 5     | POUCA IMPORTÂNCIA   |
| 6 a 8     | IMPORTANTE          |
| 9 a 12    | MUITO IMPORTANTE    |